

FRA

Application
Fitness V4 by newgen medicals

PX-1768-675

TABLE DES MATIÈRES

APPLICATION FITNESS V4 BY NEWGEN MEDICALS

Chère cliente, cher client,

L'application „Fitness V4 by newgen medicals“ complète idéalement votre bracelet fitness "FBT-50". Celui-ci vous permet de transformer votre appareil iOS ou Android en entraîneur personnel ! Surveillez vos activités sportives, mesurez votre sommeil, ou faites vous rappeler votre prochaine séance d'entraînement par l'application.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes. Respectez également les consignes de sécurité du bracelet fitness "FBT-50".

Sécurité lors de l'entraînement

Ne vous surmenez pas lors de votre activité physique. Des progrès continus sont plus importants et plus profitables que des avancées par à-coups. Interrompez immédiatement votre séance d'entraînement en cas d'étourdissements, de nausées, ou de maux de tête. Consultez un médecin si ces symptômes surviennent de manière répétée.

Les indications de l'application **Fitness V4 by newgen medicals** ne sont que des valeurs indicatives, qui peuvent différer légèrement en fonction des différentes mesures. Elles ne remplacent pas une consultation auprès d'un professionnel.



PREMIERS PAS

L'application **Fitness V4 by newgen medicals** est disponible pour iOS et Android. Avant de pouvoir l'utiliser, vous devez effectuer quelques étapes.

Télécharger et ouvrir l'application
Dans l'App Store ou dans Google Play, recherchez l'application **Fitness V4 by newgen medicals**. Téléchargez-la comme à votre habitude et installez-la. Ouvrez ensuite l'application par une simple pression.

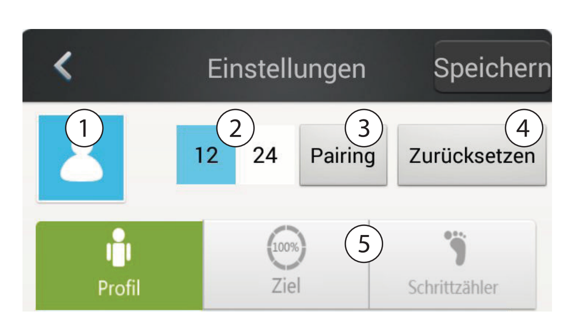
Écran principal

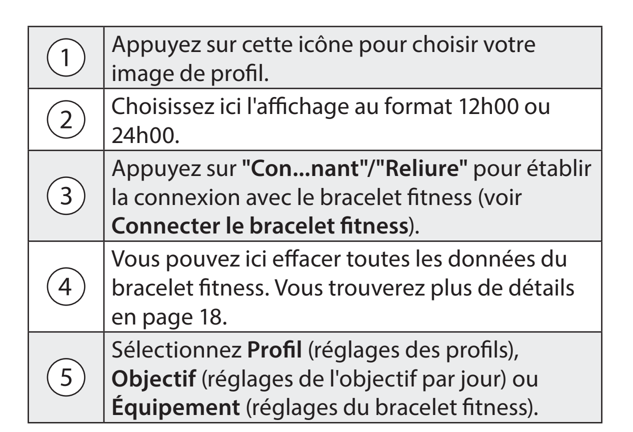
Après l'ouverture, l'écran principal apparaît.

Sur l'écran principal, vous pouvez voir l'état actuel de votre entraînement, lancer/terminer la synchronisation et accéder aux réglages. Vous trouverez plus de détails dans les paragraphes suivants.


Verbinden
40 %
Tagesziel
817 Schritte
22,6 Kcal
0.4 Km
00:07 Stunden
STOP
Sync
Home
Schlaf
Aktivität
Verlauf
Alarm

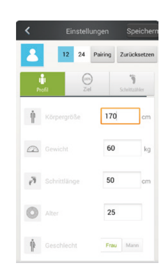
Réglages
Pour commencer l'utilisation, vous devez procéder à quelques réglages. Pour cela, appuyez sur le symbole de la roue dentée, en haut à droite sur l'écran principal.



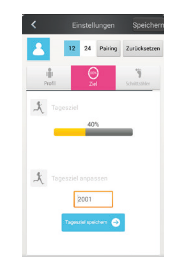


1	Appuyez sur cette icône pour choisir votre image de profil.
2	Choisissez ici l'affichage au format 12h00 ou 24h00.
3	Appuyez sur **"Con...nant"/"Reliure"** pour établir la connexion avec le bracelet fitness (voir **Connecter le bracelet fitness**).
4	Vous pouvez ici effacer toutes les données du bracelet fitness. Vous trouverez plus de détails en page 18.
5	Sélectionnez **Profil** (réglages des profils), **Objectif** (réglages de l'objectif par jour) ou **Équipement** (réglages du bracelet fitness).

- **Profil**
  Dans Profil, vous pouvez renseigner votre taille ("hauteur"), poids, âge ("hauteur), et sexe (, ainsi que la longueur de vos pas ("Stride Longu..."/"Longueur de la foulée").



- **Objectif**
  Sous Objectif vous pouvez définir le nombre de pas à effectuer par jour. Appuyez sur „**Définir l'objectif par jour“** puis sur "Sauver"/"Enregistrer" pour enregistrer vos réglages.



- **Équipement**
  Dans cette section, vous procédez aux réglages du bracelet fitness. Vous pouvez attribuer un nom à l'appareil (qui sera affiché pour les connexions Bluetooth®) dans "Définissez le nom de l'appareil".



Connecter le bracelet fitness

Pour utiliser l'application de manière optimale, vous devez connecter le podomètre avec l'application.

1. Activez la fonction Bluetooth® de votre smartphone ou tablette. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le mode d'emploi de votre appareil mobile.
2. Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** et ouvrez le menu de réglages (en appuyant sur le symbole de la roue dentée).
3. Placez le bracelet fitness directement à côté de l'appareil. Dans l'écran de réglage, appuyez sur **"Con... nant"/"Reliure"** (appariement). L'application recherche alors le bracelet fitness.



4. Appuyez sur le **nom du bracelet fitness** dès qu'il apparaît à l'écran, afin de le connecter.



NOTE :
Passez uniquement par l'application pour connecter le bracelet fitness, jamais par la recherche Bluetooth® de votre appareil mobile.

Vous pouvez également connecter/déconnecter l'application et le bracelet fitness depuis l'écran principal. Appuyez sur „**Link“/“Connecté“** pour établir une connexion, et sur „**Disconnect“/“Couper“** pour couper la connexion.

SYNCHRONISATION

Vous disposez de deux possibilités différentes pour effectuer le transfert de données entre le bracelet fitness et l'application : le mode Standard et le mode Live.

Mode standard

En mode Standard, les données sont enregistrées sur le bracelet fitness. Vous pouvez synchroniser les données avec l'application au moment de votre choix. Le mode Standard est économe en énergie, mais ne vous permet pas de recevoir une actualisation en temps réel.

1. Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** et établissez la connexion avec le bracelet fitness.
2. Sur l'écran principal, appuyez sur **Sync**. Les données sont transférées à l'application.

Vous pouvez ensuite couper la connexion entre l'application et le bracelet fitness.

Mode Live

En mode Live, l'application et le bracelet fitness restent connectés l'un avec l'autre en permanence. Les données du podomètre sont alors transmises en temps, et affichées sur votre appareil mobile. Le mode Live utilise plus d'énergie, mais permet un suivi des données en direct.

1. Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** et établissez la connexion avec le bracelet fitness.
2. Sur l'écran principal, appuyez sur **Start**. Les données du podomètre sont transférées à l'application et actualisées en permanence.

Pour quitter le mode Live, appuyez sur **Stop** et coupez la connexion Bluetooth®.

Effacer des données

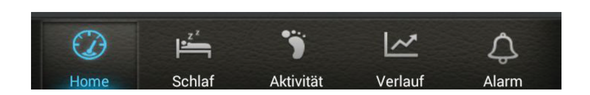
Vous pouvez effacer toutes les données sur le podomètre et dans l'application. Ce processus est définitif. Vous devez donc vous assurer auparavant qu'aucune donnée d'activité ou d'entraînement que vous ne voulez pas effacer ne se trouve sur l'appareil ou sur l'application.

1. Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** et établissez la connexion avec le bracelet fitness.
2. Ouvrez le menu de réglages (en appuyant sur la roue dentée) et appuyez sur **"Remettre"/"Réinitialiser"** pour remettre les données à zéro. Toutes les données se trouvant sur le podomètre sont alors effacées.
3. Revenez à l'écran principal (en appuyant sur "Annuler" ou sur <) puis appuyez sur **„Sync“**. Toutes les données se trouvant dans l'application sont alors effacées.

Vous pouvez ensuite couper la connexion entre l'application et le bracelet fitness.

UTILISATION DE L'APPLICATION

L'application **Fitness v4 by newgen medicals** dispose de 5 menus d'utilisation, qui offrent chacun différentes fonctions et informations. Vous pouvez basculer d'un menu à l'autre en utilisant la barre d'onglets située en bas de l'écran.



Écran principal

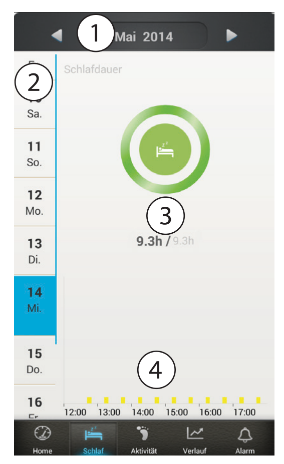
Sur l'écran principal est affichée votre activité du jour en cours. Cet écran s'ouvre lorsque vous lancez l'application.



1	Vous voyez ici quel pourcentage de l'objectif par jour vous avez déjà atteint.
2	Appuyez ici pour accéder aux réglages (voir page 10).
3	Appuyez sur **Link/Connecté** pour établir une connexion, et sur **Disconnect/Couper** pour annuler la connexion (voir page 14).
4	Vous voyez ici votre activité de la journée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité.
5	Appuyez sur **Start** pour passer en mode Live, et sur **Stop** pour quitter le mode Live (voir page 17).
6	Appuyez sur **Sync** pour transmettre les données du bracelet fitness à l'application.

Surveillance du sommeil

L'appareil vous permet de surveiller votre sommeil. Lorsque le bracelet fitness placé en mode Sommeil est fixé à votre poignet (voir ci-dessous), il mesure les mouvements et les phases de calme pendant votre sommeil. De cette manière, vous pouvez savoir quand vous avez bougé et quand vous êtes resté allongé calmement.

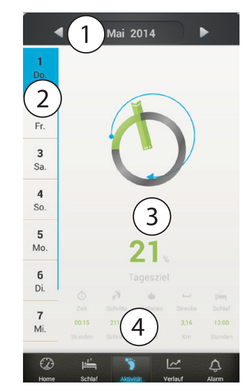


1	Sélectionnez ici le mois.
2	Sélectionnez ici le jour.
3	Vous voyez ici la durée de sommeil du jour actuel.
4	Les barres montrent le passage entre les phases d'activité et de repos.

- **Activer/désactiver le mode Sommeil**
  Pour que le bracelet fitness puisse surveiller votre sommeil, vous devez le placer en mode Sommeil avant de vous coucher.
  1. Maintenez l'écran du bracelet fitness appuyé jusqu'à ce qu'il affiche le symbole du lit.
  2. Appuyez alors sur l'écran. Le mode Sommeil est activé et le symbole de la lune s'affiche à l'écran.
  3. Pour désactiver le mode Sommeil, répétez ce processus.

Activité

Dans le menu Activité de l'application, vous pouvez visualiser votre activité physique pour les derniers jours écoulés.



1	Sélectionnez ici le mois.
2	Sélectionnez ici le jour.
3	Vous voyez ici quel pourcentage de l'objectif par jour vous avez déjà atteint.
4	Vous voyez ici votre activité de la journée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité.

Historique

Le menu Historique vous permet de suivre votre activité physique sur une plus longue période.



1	Choisissez ici l'affichage par semaine, mois ou année.
2	Vous voyez ici l'activité d'une période donnée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité.
3	Choisissez ici semaine / mois / année.
4	Ici est affichée une courbe retraçant l'évolution pour la période choisie. Touchez l'écran avec deux doigts : en les écartant ou en les rapprochant, vous pouvez zoomer ou dézoomer, et ainsi mieux voir les détails.

Alarme

La fonction Alarme vous offre deux possibilités :
„Réveille-matin“ est un réveil normal qui sonne à une heure définie. Vous pouvez définir jusqu'à cinq heures de réveil.
„Sportif rappeler“/“Activité Alarme„ peut être utilisé pour vous rappeler votre séance d'entraînement pendant une certaine période et à intervalles réguliers.

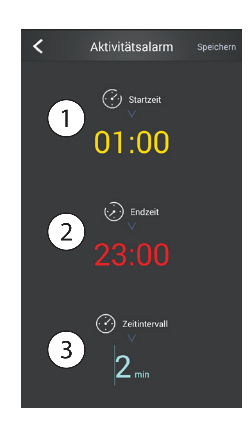


- **"Réveille-matin“/“Horloge Alarme" (réveil)**

1	Appuyez sur l'heure pour régler la répétition du signal d'alarme.
2	Déplacez l'interrupteur vers la droite pour activer le réveil, ou vers la gauche pour l'éteindre.

- **"Sportif rappeler“/“Activité Alarme" (rappel de la séance d'entraînement.)**

1	Réglez ici l'heure de début pour le rappel votre séance d'entraînement.
2	Réglez ici l'heure de fin pour le rappel votre séance d'entraînement.
3	Réglez ici l'intervalle de temps. Entre l'heure de début et l'heure de fin, l'alarme vous rappelle votre séance d'entraînement régulièrement, selon les intervalles que vous avez définis.


Aktivitätsalarm
Speichern
1
Startzeit
01:00
2
Endzeit
23:00
3
Zeitintervall
2 min


newgen
medicals™